



减少呼吸道反复感染 请儿科专家帮忙支招

9月,学校和幼托机构纷纷迎来新学年。适逢夏秋交替,儿童呼吸道疾病进入高发季节。近日,上海交通大学附属第一人民医院儿内科洪建国教授为家长支招,如何增强孩子免疫力,防范反复呼吸道感染。

免疫系统未成熟,强调接种疫苗

从免疫角度来说,孩子7岁左右才能达到成人免疫水平,因此学龄初期之前的孩子更易感。反复呼吸道感染的患儿没有达到免疫功能修复,可以中医扶正,也可以应用西医补充。目前市面上辅助药物如糖蛋白、细菌溶解物等,对孩子增强免疫力有一定帮助。所谓

细菌溶解物,就是将几种常见的细菌溶解组成的复合制剂。免疫制剂基本原理与特异性免疫(如疫苗)机理相差无几,它的特异性较弱,没有注射疫苗那么效果精准,但由于免疫制剂分子量相对较大,作用范围可能更广。针对反复呼吸道感染患儿,建议每年高发季节前

可以服用细菌免疫调节剂,严重者第一年可以吃两个疗程,此后每年高发前一个月补充,让免疫功能修复到相对完善的状态。洪建国强调,家长为孩子选用药物前要咨询儿科医生,根据专业指导合理服用。

特异性免疫同样必不可少。临床数

据显示:新冠叠加流感重症比例会有所增加。流感好发于秋冬季节,洪建国教授建议,进入10月份后,可安排孩子注射流感疫苗。全球医学界已形成的共识是,注射疫苗可明显降低感染流感以及流感重症的概率。

坚持卫生习惯,减少感染风险

临床发现,许多反复呼吸道感染患儿有偏食的习惯,有的摄入过多蛋白质,有的不吃蔬菜或吃得太少。饮食平衡该如何实现?洪建国介绍,人类基本的营养需求是蛋白质、脂肪、碳水化合物。儿童成长需要优质蛋白质,一般源自蛋类、

牛奶等乳制品、红肉、白肉。有的人只吃白肉,身体可能会缺铁;有的人只吃红肉,身体负担可能会较重,因此营养搭配十分重要。此外,各类蔬菜富含维生素及微量元素,也是必不可少的。

针对偏食的孩子可以补充维生素,

但维生素和微量元素都是有限度的,过量食用适得其反。有些孩子维生素D补充太多,配方奶粉中本身就添加了维生素和钙,额外再补充,摄入量就会超标。再以锌为例,上海地区儿童缺锌率非常低,除非家里所有的饮用水都严格

过滤,否则孩子缺锌概率很小,因此生活中没有必要再特意补充锌。

洪建国提醒,预防呼吸道感染需要坚持良好的卫生习惯,特别关注手卫生,室内保持空气清新,尽量避免在疾病流行时前往人多拥挤处。

分情况就医,切忌病急乱投医

对于感染后是否需要去医院就医,洪建国表示,家长要善于观察孩子的身体状况,要知道孩子既不会装病,也不会硬扛。当孩子出现感冒发烧症状时,精神状态和体征是观察要点。如果孩子发烧以后精神稍微疲软一点,服用退烧药后,基本如常,照常蹦

跳,可以先在家里继续观察,不急着往医院送。如果服用退烧药后体温下降不能维持4—6个小时,就要及时送医。其次是饮食状况。作为小婴儿的家长,如果观察到孩子进食量明显减少一半以上时,务必到医院就诊。另外,如果孩子一发烧就手脚冰凉,甚至

寒战或者抽筋,家长要赶快带孩子就医。其他需要就医的情况,包括有固定的耳朵痛、肚子痛,或者伴有腹泻、呕吐等症状。

每一次感染以后,免疫功能要恢复到原始的状态都需要一段时间。当免疫系统缺乏足够的修复时间,反复呼吸

道感染会对孩子的健康造成伤害,容易形成恶性循环。所以一旦孩子发生呼吸道感染,不建议硬要送去学校,先好好休整一下,以减少反复呼吸道感染的风险。

据《新民晚报》

避开这些“坑” 老人跌倒能防

不少人觉得,人老了腿脚不利落,容易跌倒是很自然的事。其实,避开老人跌倒的危险因素,跌倒是可以预防的。今天,北京市疾控中心慢病所的专家就来跟大家介绍一下生活中预防跌倒的小妙招。

跌倒是老人伤害死亡罪魁

跌倒是指突发、不自主的、非故意的体位改变,倒在地上或更低的平面上,包括摔倒、滑倒、绊倒和从高水平面上的跌落。

跌倒尤其对老年人危害极大,可导致残疾,严重威胁着老年人的身心健康、日常活动及独立生活能力。来自中国疾病监测系统的数据显示,跌倒是我国65岁以上老年人伤害死亡的首要原因,并且老年人跌倒死亡率随年龄的增加而急

剧上升,给家庭和社会带来了沉重负担。

这些危险因素最易绊倒老人

北京疾控中心慢病所的专家介绍,老年人跌倒的发生并不是一种意外,而是存在潜在的危险因素,是可以预防和控制。老年人跌倒的常见原因有自身原因和外在原因。且老年人跌倒的危险因素是动态变化的,年龄、健康状况、环境等改变都可能对跌倒风险产生较大影响。

自身原因 一些自身原因容易诱发跌倒的发生,比如随着年龄的增长,步态的稳定性下降和平衡功能受损,中枢控制能力下降,反应时间延长,平衡能力、协同运动能力下降,视力下降等等。

外在原因 外在原因也是潜在的危险因素,如果环境设计有缺陷,楼道或路

缘坡道休息区没有扶手,房间内照明较差或光线对比过于强烈,地面不平、湿滑有障碍物,跌倒就会更容易发生。或者老年人独自居住,缺乏支持网络和社会互动,导致跌倒发生或跌倒时没有人及时送医,引发更大的伤害发生。

这些小细节可预防跌倒

家庭环境危险因素的改善可以有效减少老年人跌倒的发生。疾控专家就来教大家几个减少跌倒的小妙招。

例如可以在床边容易摸到的地方放置小夜灯,以保证起夜时活动范围内保持明亮的光线;浴室安装扶手,放置防滑垫;家具包边或者选择圆角的桌椅,防止跌倒时二次损伤等等。

此外,穿合身的衣裤也很重要。太长或太宽的衣裤、磨损严重的鞋子都可

能增加跌倒的风险。

同时,坚持参加规律的体育锻炼。通过有意识的练习,增强肌肉力量,提高柔韧性、协调性、平衡能力、步态稳定性和灵活性。

最后还是要提醒大家,一旦跌倒发生,不要慌张,不要贸然起身,要缓慢移动身体,感受身体是否疼痛,判断有足够力量时缓慢起身。必要时原地打电话求助家人或120,以降低跌倒的危害。

据《北京青年报》

